



# 于都市中禅修

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津）■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications



“萨迦传承”出版

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

电邮 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公众号 : TheSakyaTradition

微博 : sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

2020 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

# 鸣 谢

尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津）于 1991 年在英国伦敦蒋扬佛学中心，赐予此开示。萨迦资源指南（萨迦法义最早的互联网资源之一）曾在线共享了一份笔录，许多其他网站亦如此。多年后，纽约大悲遍空寺出版了一份经过编辑的笔录。依据法王的教学音频，并参考了几版笔录，“萨迦传承”整理编辑的英文版本于 2020 年出版。“萨迦传承”翻译小组将此英文版翻译成中文。感恩直接或简介参与此开示整理或编辑的每一位。这使更多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊贵的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。



# 于都市中禅修

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

# 目录

我们能做的最重要之事就是：佛法践行	1
所有世间乐，悉从利他生	4
调伏狂野的心	7
将教言运用在日常生活中	9



## 我们能做的最重要之事就是： 佛法践行

我们人类需要很多东西，也有很多事要完成。然而显而易见的是，无论我们拥有多少，无论我们处于何方，我们都觉得不够。总有更多的东西想要，我们永不知足，我们也面临不尽如人意——无论我们是否居住在一个发达国家。因此，根据我们自身的经验，我们可以看到佛陀教导的真相，即轮回的全部唯是痛苦。轮回的本质是痛苦，就像火的本质是热，不论大火抑或小火。那我们能做什么呢？每个生命都希望从痛苦中解脱，都希望拥有幸福。这对所有人都是共同的——无论是否受过教育，无论是否信奉宗教，也无论遵循何种传统。为了幸福，每个人都在以世俗的、精神的或以其他方式做出努力，而且各国都在努力发展来创造更多的幸福和减少痛苦。然而，无论我们做什么，痛苦和不满都永无止境，我们所正在追求的幸福也没有真正收获。

那么，我们如何才能获得它（即：幸福）呢？佛陀教导我们说，每个有情都具有佛性（又称如来藏）。我们心的本质是清淨的，它从来不会被任何形式的蔽障所染污，这就是一一为何倘若我们尝试和努力，我们便可获得证悟。此时我们不见如来藏，是因为它完全被垢染所覆，但这些垢染并未存于心的本质中。如果它们存于心的本质中，则永远不能被消除。譬如，煤碳的本质是

黑色的，无论你怎么清洗，它也绝不会变为白色；而另一方面，一块白布本来的白色会被尘土遮盖，但是通过正确的方法我们可以清洗它，之后便能看见它原本的颜色。同理，我们心的垢染只在表层，通过正确的方法可令之消除。因此，只要我们遵循法道尽力而为，我们就能成为完全开悟的佛陀。

因为上述原因，最重要的事便是精神践行。而所有其他事物如物质财富或权力，仅能令今世获益。到了离开这个世界的那一天，我们将不得不抛下一切——我们的财富、我们的朋友……甚至我们珍贵的身体。仅有心识将独自离开，那时，我们所能依赖的唯有自己的精神践行。

甚至当我们面临今生中的重大问题时，有精神协助或理念的人和没有精神协助或理念的人之间，也是天壤之别。当没有任何精神协助的人面临这样的痛苦时，他们处于绝望的境地，不得不依赖错误的方法，（甚至）或许采取极端措施。

佛陀的基本教义之一是一切因缘和合的事物都是无常的。此外，任何和垢染有关联的行止都将导致痛苦。因此，当我们遇到问题或悲剧时，很明显这些不是只发生在我们身上的事情；相反无常和痛苦是“有法”（即：轮回）自身的本质<sup>[1]</sup>。理解这一点的人会更有准备地面对问题。从外表上看，问题本身可能依然没有改变，但痛苦却已减轻。有精神协助的人会更好地面对问题，因为他或她知道问题的真实本质。此认知减少了精神负担，当精神负担减轻了，身体的痛苦也随之减少。心如主人，而身似仆人。如果内心快乐，你甚至可以在最贫穷的条件下，却依然是幸福

快乐的；而如果内心不快乐，即使拥有最好的设备设施，你也会有很多痛苦。心是赋予我们力量的最重要因素。为了使我们即使在今生也能面对痛苦的挑战，我们能做的最重要之事就是：佛法践行。

注释：

[1] “existence”指“存在”、“有法”（三有，欲有、色有、无色有，即三界；有法，指轮回，或者说因无明和执著认为一切实有，这样的误解和幻觉，就是“有法”）。

## 所有世间乐，悉从利他生

在这个世界上，有许多宗教。每种宗教都有其出色的一些方面和方法，来帮助消除痛苦。但是，世尊佛陀从他的精神之路开始，就无一例外地为一切有情众生，生起了菩提心或觉悟之心。在许多生世中，他积累了大量的福德和智慧。最终，他证得圆满觉悟，在那里（即：证悟之地菩提迦叶金刚座）他消除了所有的障碍，并获得了所有可能的品质。由于他的动机是利益众生，故而他一切的身、语和意之活动都是为了他们的利益。在这些事业中，最重要的是语的事业，即转动佛法之轮。佛陀用语言教导我们他丰富的知识和证悟——如何消除痛苦，如何进入解脱之道。

恰如虚空无尽，众生亦无尽。无尽的有情众生都各不相同。虽然都是人类，但我们每一个人都有不同的心性、烦恼等。“为度一切心，佛说一切法”。只有一种教导是不够的。正如我们需要许多药物来治疗不同类型的疾病，同样地，为了帮助无尽的有情众生，佛陀给出了许许多多的教导。

一般而言，（佛陀的）追随者分为两类：一类追求较小的目标，另一类则追求更大的目标。这是为何我们有大乘、小乘两个乘（精神车乘）的原因。

尽管小乘佛法有很多教理，其重要的精髓是不伤害任何有情众生。无论是在身体上还是精神上伤害任何有情众生，都是不对的。

大乘道则不仅不能伤害有情众生，还要尽己所能去利益有情众生，因为每一个有情众生都与自己无异。从自身的经历，我们能够认识到自己是多么希望脱离痛苦、获得幸福。从微小的昆虫到最聪明的人类乃至天人，每个有情众生都有同样的感受——希望脱离痛苦、获得幸福。只考虑自己是不应该的，因为你只是一个人，而其他有情则不计其数。一个（有情众生）与很多（有情众生），哪个更重要呢？很多（有情众生）更重要。

此外，在自私的想法下，善德永远不会出现，出现的只有痛苦。伟大的班智达<sup>[2]</sup>寂天菩萨说：“一切世间苦，咸由自利生。”<sup>[3]</sup>倘若我们只想着自己，我们就会有嫉妒、傲慢、吝啬、欲望、憎恨等，所有不清净的想法会生起，而由这些不清净的想法引发的行为所造成的只有痛苦。就好比根若有毒，那么它所长出的任何东西都是有毒的。同样，任何由烦恼引发的行为唯有痛苦。所以当我们将只考虑自己的时候，所得到的一切是更加痛苦。

寂天菩萨又言：“所有世间乐，悉从利他生。”<sup>[4]</sup>若我们希望他人快乐，所有美好事物和善妙品质都会（不求）自来，就好比根若具有药性，那么它生长出来的任何东西都是药物。同样，在慈心和悲心的基础上，我们若想帮助其他有情众生，则任何行为将会产生快乐。这就是为什么大乘教义的根本是慈心与悲心。因此，我们必须试着通过各种方式培养慈心和悲心。

然而仅有悲心是不够的，我们必须将有情众生从苦难中拯救出来，并将其安置于安乐之道。但现在我们自身尚未解脱，没有足够的知识和力量，且完全被自身的业力和烦恼所束缚，如何能够帮助别人呢？帮助有情众生的唯一最有效的途径是获得圆满证悟，因为一旦我们获得圆满证悟，刹那间便能救度无量的有情众生。即便生起刹那间的觉悟之心亦有无限的功德。最有益的是怀有“为利众生愿究竟证悟”这个愿望。

若无恰当的因缘条件便不能获得此圆满觉悟，而这些因缘条件来自于对大乘之道的追随。第一步是有诚挚的愿望去获得圆满觉悟，其次你必须践行，践行的主要目标是增上方便和智慧。如同飞翔需要双翼，同理，要获得证悟需要二种助缘：认识智慧的方便法与智慧本身，两者相辅相成。方便法即通过布施、行善、持戒、安忍、精进<sup>[5]</sup>和禅定积累功德。慈心和悲心只能压制以我执为首的过失，而为了彻底断除我执的根源，我们需要有能完全消除它（我执）的智慧。为发展看见所有现相之终极真相的智慧，我们必须能安住<sup>[6]</sup>。具此二者，我们便能获得圆满证悟。

注释：

[2] “pandita”（梵）音译为“班智达”，即：学者。

[3]、[4] 此句出自《入菩萨行论》。

[5] “zeal”直译是热忱，对闻思修佛法的热忱，在汉语佛学术语一般是指精进。

[6] “concentration”直译是专注，参考文章的意思，我们译为“安住”，而这可以通过禅修所得。

## 调伏狂野的心

许多人说践行佛法很难，特别是在大城市中有太多令人分心的事和噪音，而且每个人都感到忙碌。然而，怙主佛陀授予了许多教言来帮助我们调伏狂野<sup>[7]</sup>的心。因为我们的心的心已经如此为烦恼所牵，我们已经陷于“有”<sup>[8]</sup>的状态，并因此痛苦。过去我们已经遭受了那么多痛苦，现在我们仍然在感受着痛苦，并且倘若现在不开始践行佛法，我们将继续不断地经历痛苦。因此，怙主佛陀宣说了很多关于不同修行方式的教言，但所有这些教言都是为了帮助调伏我们的心。

梵文“达摩”一词有许多不同层面的意思，但这个词通常意味着“改变”：改变我们不纯净的、狂野的心——它与染污有着如此密切的关系——令其转向正确的道路。

当然，即使只是践行也有一些好处，但践行的目的是要改变人的心。如果人的心不改变，那么你的践行就不会很有效。我们必须观察我们正在做的践行是否给我们的心的心正在带来真正的变化。如果践行改变了我们的心，然后以正确的方法运用它，我们可以是最繁忙都市中最繁忙的那个人，但仍然是一位很好的行者，因为我们所见所行的每一件事，所关联的每一个人，都在给我们机会践行佛法。

例如，在一些城市中旅行并注意到许多变化时，我们便见证到无常的真相。当我们看到如此多的痛苦时，我们正在亲身经历佛陀所教导的“一切皆苦”。事实是我们确实通过我们自己的肉眼<sup>[9]</sup>所见，意味着我们能直接地学会它。当与都市中的许多人相联系时，我们将有机会帮助他人，去践行悲心。当他人干扰我们或对我们生气的时候，这是给我们机会践行安忍。通过这种方式，我们可以将教言运用在日常生活中，那么无论我们身处何方，工作抑或居家，都可以运用我们的经历和环境来践行佛法。这些不同的经历有助于我们更深刻地了知践行佛法有多么的重要。

注释：

[7] “wild”直译是“狂野”，在此文是形容由于被无明障碍所垢染，心掉举以及很难被调伏。

[8] 注释：“有”指“三有”，即“轮回”，执著一切为实有，所以导致种种烦恼，细节可进一步从“十二缘起”等主题来了解。

[9] 法王言简意深，比如：“naked eyes”可翻译为“肉眼”或“裸眼”；译为“肉眼”时，意味着通过亲身体验来认知、学习、掌握，我们常说的“胜解信”意味着与其说由于理论概念、理想愿望或强制自己而确信导师，不如说因依师而产生的体会、见证到的真相，由此而（对导师乃至三宝）生起了真正确信；译为“裸眼”时，意味着不是通过墨镜、望远镜、放大镜、显微镜、哈哈镜、近视镜、老花镜....等存在“加工”作用的工具来看的，这意味着不增不减、如其所是，如此所见为真相或实相。为照顾广大初学者，此处译为“肉眼”。



## 将教言运用在日常生活中

诸如止和观这样更高深的禅修是非常重要的，但为了达到此层次，打好基础是必需的，比如仔细审思“暇满难得”“无常和死亡”“业因果”和“轮回的痛苦”——即四共同加行，这些内容你可以从老师那里学习和在书中阅读。

然而，仅获得知识是不够的。假如我们拥有相关的知识一段长时间了，但它却没有改变我们内心，那我们还是原来那个人。我们仍有同样的愤怒<sup>[10]</sup>，我们仍然无法在佛法上前进。尽管我们可能听闻了上百次暇满人身的教理，假如它从未令我们内心发生改变，假如我们依然处于同样垢染的同样水平中，那就意味着我们没有真正地在践行。为何如此呢？因为我们尚未真正地体验到它。

因此，了解理论和通过觉观来体验它，是两件截然不同的事。你或许知道了很多教言，但是如果你没有将之付诸实践，没有在你的日常生活中运用这些教法，便是不对的。比方说，烹饪美食的目的是去吃它，但仅是烹饪而不吃，那便毫无意义。同样，掌握的佛教理论只有运用于日常生活中才具有重大影响。为此，我们必须运用许多不同的方法，包括日常的生活经验。

有了这些基础，我们就可以明白我们所看到和经历的一切，不只是作为一种教导，我们还可以发展内在的感觉或强烈渴望来践行佛法。这样我们就不会虚度光阴。我们必将全力以赴，如同身陷囹圄之人始终只有一个信念：“我何时能够离开这里？”当你有了这种真实、诚挚的理解，了解到了轮回的痛苦和其他前行之后，你就会有一个真实的、内在的欲望去践行佛法。然后，通过践行佛法，你内在的、更高的禅观通常会生起。

首先，要获得如此基础取决于我们的福德。由于过去生中福德、善行、祈祷的累积，我们今生得以转为人身，有幸听闻佛法，有缘践行佛法。同样，对精神践行有真实的内在觉受，有赖于我们积累的福德。因此我们必须通过（诸如）祈祷，对咕噜<sup>[11]</sup>、佛、法、僧生起信心，以及对一切的有情众生践行慈悲心，来积累福德。通过这种方式而令福德增上时，我们的智慧也随之增长，二者会同时增长。福德圆满时，智慧也随之圆满。福德与智慧皆俱，你便能在践行路上成功。

注释：

[10] “anger”的佛学术语是“嗔怒、嗔”，但是本文内容利益广大读者包括非佛学者，因此，编者译为“愤怒”。

[11] “guru”（梵）音译为“咕噜”，即：老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。





■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了（大量的）寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法  
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2020©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有